

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!

# acty

アクティブシニア情報誌 アクティ

無料

41

autumn  
2023



特集  
01

お互いさまのまちづくりへ向けて、世代を超えて交流しています!

## 本郷お互いさまの会&小松町みんなの居場所

特集  
02

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

## 50代から始めた俳句や南画は熟練の腕前

お知らせ

9月は世界アルツハイマー月間です!  
～秋に行われる認知症の啓発イベントをご紹介します～

お知らせ

とよはし長寿番付/支え合い活動参加者保険

お互いさまのまちづくりへ向けて、  
世代を超えて交流しています！

# 本郷お互いさまの会 & 小松町みんなの居場所

地域で世代を超えて支え合い、助け合う試みが始まっています。  
今回は新しい企画も含め、二団体の活動をピックアップして紹介します。

## 事例 1

「ちょっと困ったこと」を  
「お互いさまの気持ちで支え合い」  
本郷お互いさまの会

本郷お互いさまの会は、「校区内のちょっと  
したお困りごと」を「お互いさまの気持ち」で  
支え合う会。令和5年4月にスタートした、未  
来へ向けた新しい取り組みです。日々の生活  
の中で手伝ってほしいことを依頼すると、連  
絡を受けた、できる人がお手伝い。お手伝いす  
る人も、できることをできる時にするといふ、  
おだやかで無理のない取り組みです。

### 庭木の伐採をお手伝い

6月中旬、本郷お互いさまの会の活動に同  
行させていただきました。この日訪れたの  
は、高師小学校に近い住宅街にあるSさんの  
お宅。「庭の草木を伐採してほしい」という依  
頼でした。高齢のSさんは背の高い木の枝を  
伐採しようと脚立に登ったところ転倒、身体  
を痛めてしまいました。この出来事を顔なじ  
みの民生委員さんに相談したところ、発足し  
たばかりの本郷お互いさまの会とつながり、  
この日お手伝いすることになりました。



声かけで参加されたのは、総勢9人。庭が  
広く、伐採対象の木が大きいため、今回は大  
人数となりました。しゃがみこんで雑草を抜  
く人、それを袋に入れていく人と、みんな  
仕事を分担。地域の話題に花を咲かせなが  
ら、作業はスムーズに進みます。大きな木  
の枝の伐採にはチェーンソーが大活躍。約1時  
間の活動で、庭は見違えるようにきれいにな  
りました。

「困っているんじゃないですか」のお役に立てて良かったです」とこの日のお手伝いの仲立ちをした民生委員さん。このような活動を円滑に進める上では、日頃から近所の人や民生委員さんとのコミュニケーションがとれていることが重要なのだと、改めて感じました。



## インタビュー

本郷お互いさまの会会長  
高師校区自治会長  
岩田庸宏(つねひろ)さん



他地区ですでに発足している助け合い活動団体を参考に、何度も話し合いを重ね、自治会主導で「本郷お互いさまの会」を発足させました。最初はお手伝いの代金は無料で良いのではないかとという声もありましたが、先行する大清水ささえあいの会からは「無料だと逆に長続きしないよ」と助言をいただきました。依頼があると、一度現地を見させていただきます。ただいてできるかどうかを判断しています。現在、約80人の方が有償ボランティア登録されていますが、若い世代にも関心を持ってほしいので、まだまだ募集中です。

一人暮らしの方への絵手紙の季節のたよりを配ったり、より身近に感じてもらうために会の案内をマグネットにして配布するなどの新たなプランも考えています。本郷お互いさまの会では、あえて高齢者という言葉は使っていません。ヤングケアラーの子どもたちも支援していきたいし、将来的には不登校の子どもたちの学習支援やこども食堂もやりたいですね。

### 本郷お互いさまの会

手伝ってほしい人

利用料金は100円/30分

「家具や粗大ゴミの移動などを手伝ってほしい」「庭の草木を伐ってほしい」などと、ちょっとしたお困りごとがあったら、まずはお電話ください。

手伝ってみたい人

500円/30分をお支払い

できることをできる時にお手伝いするだけ。少しならできそうな方も大歓迎です。

お問い合わせ

本郷地区市民館

(受付は毎週水曜日13時〜20時)

0532-46-8487

## 事例 2

### 一方通行じゃない、 双方向の助け合いが新鮮！ 小松町みんなの居場所

蝉が鳴き始めた7月上旬、小松町みんなの居場所におじゃましてきました。毎月第2土曜日の午前中に開催されており、小松町集会場では地域の人たちが集まり、お茶やお菓子を楽しみながら交流しています。

7月8日は、スマホ教室&ゆかた着付け教室を開催しました。今回の催しは、令和4年度「多世代交流検討会」で話し合われたテーマをもとに、実践する試みでもありました。少子高齢化問題に取り組む多世代交流を考える時、これまで若い世代が高齢者に何かをしてあげるというボランティアのイメージがあり、どこか一方通行の発想になりがちでした。そこで、高齢者と若者がお互いに教えたり、教えられたりという、双方向の交流につながる催しをと、今回の企画につながりました。



### マンツーマンのスマホ教室

まず前半は、スマホ教室です。高齢者がスマホを持っていても、自在に使いこなすことはむずかしいのではないのでしょうか。そこで、事前に申し込みをした高齢者たちが、4人の愛知大学生にスマホの使い方から分からないところを質問。「ラインのやりかた」「文字入力の疑問点」「メールの送信」など、さまざまな疑問をマンツーマン対応で、現役大学生たちから教えてもらう時間を設けました。



参加者からは「家族に聞いても、この前教えたでしょ？もう忘れたの？」と冷たくされるけれど(笑)、学生の皆さんはとても優しく教えてくださり嬉しかったです。「新しい機種に変更したから使い方が分からなかったけれど、一から教えてもらいました」「分かりやすく教えていねいに教えてくださり、感謝です」と、たいへん好評でした。

できなかったことができるようになって、生活にはりが生まれますね。



## 華やかに、ゆかた着付け教室

後半は、教える側と教えられる側が交代して、ゆかたの着付け教室がスタート。着付けの先生も交えて、人生の先輩たちが、大学生たちにゆかたの着方を教えます。たくさんあるゆかたの中からお気に入りの柄を選んで、さあ、着付け開始です。

大学生の4人は「ゆかたを着てみたかったけれど、自分で着る自信がなかった」「気に入った柄のゆかたが着れてうれしい」「このまま花火大会に行けそう」と、仲間同士で写真を撮り合っていました。



最後にゆかた姿の大学生を囲んで、みんなで記念撮影。「若い人は良いね」「ゆかた姿が映えるね」と、華やかな雰囲気、参加者の表情もほころびます。今年は3年ぶりにコロナ禍が明け、祇園祭の花火も復活。地域の盆踊りも開催されるので、ゆかたを着る機会も増えそうです。

高齢者もいつも一方的にやってもらってこるとばかり続くと、嬉しくありません。若者は高齢者の分からないことを教え、高齢者は若者の知らないことを教える。一方通行ではない、今回のような双方方向の活動が、これからの多世代交流のポイントになっていくような気がしました。

## 小松町みんなの居場所

- 毎月第2土曜日 10時～
- 小松町集会所(小松町南郷21-2 神明社隣)
- 参加費100円
- 健康講座、音楽鑑賞など、催しの内容は毎回変わります。

### お問い合わせ

市役所長寿介護課生きがい支援グループ

0532-51-2359



## 50代から始めた 俳句や南画は熟練の腕前

百歳になった現在も、元気に句作に励んでおられる黒石豊子さん。スマートフォンも利用し、百歳になっても頭脳明晰、多才な方でした。



黒石豊子さん(100歳)

### 戦中戦後の混乱期を生き延び

大正12年(1923)に、下地町の肥料卸問屋に生まれた黒石さんは、お誕生日が1月1日。「上が兄ばかりだったので、初めて女の子を授かった両親はたいへん嬉しかったのでしよう。大切に育てられました」とのこと。育ちのよい穏やかなお人柄は、年齢を重ねた今もそのまま変わりません。

豊橋高等女学校で学びますが、英語が好きだったので、先生から津田塾大学への進学をすすめられました。しかし「女に学問は必要ない」との当時の考えに従い、親のすすめで19歳で陸軍の主計大尉と結婚。

ちょうどその頃第2次世界大戦が始まり、フィリピンに出征した夫は消息不明。幸い、終戦の翌年に無事帰還しましたが、マラリ



▲自作の俳句を短冊と色紙に  
(右)聞きなれし声 朝霧の畑より  
(左)ともに生きて 庭の老梅紅ふふむ



▲北イタリアの街角を描いた南画

アの後遺症で高熱がひかず大変だったそうです。そのような戦後の混乱期に、3人の子どもを育てあげました。

### 俳句と南画に打ち込む

子どもも独立した昭和50年頃、「ぼーっと暮らしていたらほけるわよ」と義姉の助言で始めたのが、俳句でした。「九年母の同人」となり、「ホトトギス」会員として句作に励み、傘寿(80歳)とダイヤモンド婚を記念して、平成14年に句文集「花屑」を刊行。また、南画にも才能を発揮し、ご夫婦で南欧スケッチ旅行へ。北イタリアの街角を描いた200号の南画の大作は、自室の壁を華やかに飾っています。

「子どもには自由に羽ばたいてほしい」との希望どおり、子3人は東京や横浜など関東に居住。現



▲いつも気づかってくれる長男の明邦さんと

在、歩行が不自由なため交代で毎月豊橋を訪れ、豊子さんの生活を支えています。デイサービス、ごみのふれあい収集など、さまざまなおサポートも有効に活用されています。

新聞を読み、分からないことはすぐ家族に尋ねるといふ黒石さん。いくつになっても好奇心旺盛なところが、元気の秘訣かもしれません。

「現在は、子どもが交代で面倒をみてくれています。最近、お医者さんのすすめでペースメーカーを埋め込んだので、今しばらくは生きていきたいですね」と、最後はとびっきりの笑顔になりました。

# 9月は世界アルツハイマー月間です！

～秋に行われる認知症の啓発イベントをご紹介します～

## 認知症に関する本の紹介

認知症のご本人が書いた本など、  
認知症関連図書を紹介します！

**期間** 9月1日(金)～9月30日(土)

**場所** 豊橋市中央図書館 1階 特設ブース



## ピアサポーター講演会

～認知症の私が伝えたいこと～

認知症の方の思いを聞くことを通して、  
当事者とその家族等で交流します。

**日時** 9月9日(土) 13時30分～15時00分

**場所** 豊橋市民文化会館

**対象** 認知症の方・その家族等介護者

**定員** 30名(申込順)

**申込** 豊橋市役所 長寿介護課  
(☎51-2338)

## 認知症サポーター講座

認知症について知り、認知症の方や家族を  
地域で支える方法を学びます！

**日時** 9月16日(土) 10時00分～11時00分

**場所** つつじが丘地域福祉センター 2階  
コミュニティホール

**対象** 市内在住・在学・在勤の方

**申込** 豊橋市東部地域包括支援センター  
(☎64-6666)

認知症サポーターの証  
である「オレンジリング」を  
進呈します！



## 認知症ご本人の作品展

認知症のご本人が作成した  
様々な作品やメッセージを紹介します！

**期間** 9月19日(火)～9月28日(木)

※展示開始は9月19日の午後から

**場所** 豊橋市役所 東館 1階 市民ギャラリー



## RUN伴2023

**開催日** 10月28日(土)

「認知症にやさしい街 豊橋」をスローガンに、認知症の方もそうでない方も暮らしやすい街づくりを目指していくイベントです。ランナーが市内各地点からスタートし、タスキをつないでゴール地点の「のんほいパーク」を目指します。のんほいパークでは子供から大人まで認知症を楽しく知ることができるイベントを行います。

詳細については、ホームページRUN伴全国版に掲載予定です。ぜひご覧ください！

問合せ

豊橋市役所 長寿介護課 地域予防啓発グループ ☎51-2338

# とよはし長寿番付

ご長寿ベスト5 (令和5年9月1日時点 年齢基準 令和5年12月31日)※生年月日順

男性

- ① 嵩山町……………103歳
- ② 三本木町…………103歳
- ③ 天伯町……………103歳
- ④ 柱一番町…………102歳
- ⑤ 東細谷町…………102歳

女性

- ① 多米中町…………109歳
- ② 大村町 ……108歳
- ③ 八町通……………108歳
- ④ 中岩田……………108歳
- ⑤ 城山町……………107歳

日本人平均寿命

(令和4年時点 参考:厚生労働省)

男性

81.05歳

女性

87.09歳

豊橋に住む100歳以上のご長寿の方 190名 (令和5年9月1日時点)

「まちの居場所」参加者などの  
事故を補償する保険！

## 支え合い活動参加者保険

高齢者が気軽に集うことができる「まちの居場所」への参加者や、買い物・草取りなどの日常生活を支援する「助け合い活動」サービスを受けている方などの事故やケガを補償する制度で、無料で利用できます(保険料は市が負担)。支え合い活動参加中、死亡または負傷した場合に保険金が支払われます。

安心して  
支え合い活動ができます！

お互いさまの  
まちづくりが広がります！

区分	給付上限額
死亡保険金又は後遺障害保険金	200万円
入院日額保険金	日額:3,000円
通院日額保険金	日額:2,000円 <small>通院日数を乗じて 得た金額</small>

保険適用条件

\*参加する支え合い活動団体が市(お互いさまのまちづくりネットワーク)へ登録していることなど

詳細は、長寿介護課で配布しているパンフレットやホームページをご覧ください。

▼お問合せは下記、長寿介護課までどうぞ。

情報をお寄せ  
ください

本紙ではアクティブシニア向けの情報を募集しています。地域において元気なシニア層が行っている活動の情報を下記までお寄せください。

問い合わせ先

豊橋市 福祉部 長寿介護課 TEL●(0532)51-2359 FAX●(0532)56-3810

情報提供方法

専用の情報提供用紙によりFAXまたは郵送等に送付してください。  
豊橋市ホームページ内で情報提供用紙がダウンロードできます。

【ご注意】お寄せいただいた情報は、内容や紙面の都合等により掲載できない場合があります。あらかじめご了承くださいませようお願いします。